

# MENÚ GENERAL MARZO 2.020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><i>. Crema de verduras con picatoste</i> <b>2</b></p>  <p><i>. Lomo de merluza empanada- Ensalada 1</i>    </p>	<p><i>. Potaje de garbanzos</i> <b>3</b></p> <p><i>. Tortilla de patata con pisto</i></p> 	<p><i>. Salmorejo</i> <b>4</b></p>  <p><i>. Estofado de ternera con patatas fritas</i></p>	<p><i>. Espaguetis con taquitos de jamón serrano y queso rallado</i> <b>5</b></p>    <p><i>. Rosada al horno con ajo, perejil y limón- Ensalada 2</i> </p>	<p><i>. Arroz cinco delicias</i> <b>6</b></p>   <p><i>. Alitas de pollo al horno con guisantes salteados</i></p> <p><i>. Yogur</i> </p>
<p><i>. Lentejas estofadas con verduras</i> <b>9</b></p> <p><i>. Lomo de bacalao al horno- Ensalada 3</i></p> 	<p><i>. Crema de calabaza con picatoste</i> <b>10</b></p>  <p><i>. Pechuga de pollo a la plancha con patata aliñada</i></p>	<p><i>. Ensalada de pasta</i> <b>11</b></p>    <p><i>. Tortilla francesa con coliflor salteada</i></p> 	<p><i>. Cazuela de fideos con cazón</i> <b>12</b></p>    <p><i>. Hamburguesa de ternera con pan burger (opcional) - lechuga- tomate</i></p>   	<p><i>. Arroz blanco con tomate</i> <b>13</b></p> <p><i>. Fritura variada (Boquerones , jibia, bacalao)- Ensalada 4</i></p>    <p><i>. Natillas con galletas</i>  </p>
<p><i>. Macarrones boloñesa</i> <b>16</b></p>   <p><i>. Bastoncitos de merluza- Ensalada 5</i></p>   	<p><i>. Crema de verduras con picatoste</i> <b>17</b></p>  <p><i>. Churrasco de pollo al horno con patatas cocidas</i></p>	<p><i>. Alubias estofadas con verduras</i> <b>18</b></p> <p><i>. Tortilla francesa- Ensalada 6</i></p>  	<p><i>. Paella con pollo y costilla</i> <b>19</b></p> <p><i>. Jibia a la plancha con brócoli salteado</i></p> 	<p><i>. Sopa de puchero con fideítos</i> <b>20</b></p>    <p><i>. Pizza- Ensalada 2</i></p>   <p><i>. Yogur</i> </p>
<p><i>. Crema de calabacín con picatoste</i> <b>23</b></p>   <p><i>. Lomo de merluza empanada- Ensalada 1</i></p>    	<p><i>. Potaje de garbanzos</i> <b>24</b></p> <p><i>. Cinta de lomo al horno con arroz blanco rehogado</i></p>	<p><i>. Cazuela de arroz con jibia</i> <b>25</b></p>  <p><i>. Tortilla de patata con pimientos verdes al horno</i></p> 	<p><i>. Coditos con chorizo fresco y queso rallado</i> <b>26</b></p>    <p><i>. Rosada al horno con ajo, perejil y limón- Ensalada 3</i></p> 	<p><b>BRASIL</b> <b>27</b></p> <p><i>. Feijoada</i></p> <p><i>. Salpicao</i>  </p> <p><i>. Brigadeiros y beijinho</i> </p>

# MENÚ GENERAL MARZO 2.020

<p>. Lentejas estofadas con verduras <b>30</b></p> <p>. Bacalao con tomate y patatas panaderas </p>	<p>. Crema de verduras con picatoste <b>31</b> </p> <p>. Pinchitos de pollo con arroz basmati</p>	<p><b>Cada día habrá fruta variada de temporada excepto los viernes. Cada menú irá acompañado de pan integral.</b></p> <p><b>ALÉRGENOS:</b></p> <p> Gluten  Huevo  Lácteos  Pescado  Moluscos  Apio  Soja  Sésamo  Crustáceos</p>
<p><b>ENSALADA 1:</b> Ensalada Mezclum, tomate, zanahoria rallada y mozzarella</p> <p><b>ENSALADA 2:</b> Lechuga iceberg, brotes variados, remolacha cocida y pepino</p> <p><b>ENSALADA 3:</b> Ensalada Mezclum, col lombarda, tomate y zanahoria rallada fresca con vinagreta de miel</p> <p><b>ENSALADA 4:</b> Lechuga iceberg, espinacas, tomate y zanahoria rallada fresca</p> <p><b>ENSALADA 5:</b> Ensalada César</p> <p><b>ENSALADA 6:</b> Tomate, aceitunas negras, albahaca fresca y queso fresco</p>		

## Recomendaciones para hacer en familia

### “Croquetas de espinacas y queso”

#### Ingredientes:

- |                                 |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|
| . 1 cebolla                     | . 200 gramos de espinacas crudas |
| . 2 dientes de ajo              | . 500 ml de leche                |
| . 50 gramos de mantequilla      | . 2 cucharadas de AOVE           |
| . 3 cucharadas de harina blanca | . 50 gramos de queso rallado     |
| . 2 huevos                      | . Pan rallado para rebozar       |
| . Sal                           | . Pimienta negra molida          |
| . Pizca nuez moscada            |                                  |

#### Elaboración:

Pelar y cortar el ajo en trozos muy pequeños. Hacer lo mismo con la cebolla y reservar en un plato.

En una sartén, verter la mantequilla y el AOVE, añadir los ajos, la cebolla y una pizca de sal. Rehogar hasta que comience a estar transparente.

Añadir la harina blanca y dorar durante 5 minutos moviendo constantemente la masa.

Por otro lado, lavar las hojas de espinacas y cocer en agua hirviendo con sal durante 5 minutos. Escurrir muy bien y añadir a la sartén.

Mezclarlo todo a fuego lento, añadir poco a poco la leche, sal, pimienta negra molida, pizca de nuez moscada.

Cuando la masa comience a despegarse de la sartén añadir el queso rallado y apagar el fuego.

Verter la masa en una fuente y dejar enfriar. Introducir la masa en la nevera durante 3-4 horas.

Para hacer las croquetas, en un bol batir los huevos y en otro poner el pan rallado. Formar las croquetas, pasarlas por huevo y después pan rallado.

¡Listas para freír!